

今年ばこうありたい

新しい年を迎えて、農家の暮らし方を、今年こそ一歩前進させよう。そのために、これまでの暮らし方を反省し、新しい生活の設計をしよう。

元気で働くために

- 1 必要な栄養を毎日の食事にとり入れよう——例えば動物性タンパク質、大豆製品、新鮮な野菜、脂肪、ビタミン、カルシウムなど。
- 2 十分な睡眠がとれるよう、部屋・寝具・時間をよく工夫しよう。
- 3 働きやすく、清潔・安全な作業服をつくらう。
- 4 健康的な住居を工夫しよう——採光・排煙・暖房の工夫と能率的な台所への改造。
- 5 無理と無駄のない働き方をしよう——月一回以上の農休日、労働力の合理的な配分、特に婦人の休息時間も忘れずに。
- 6 家族の健康に心掛けよう——年

家族関係の民主化

家族全体の話し合いによつて物事をきめ、家族が各々の力に感じた仕事の分担をして、家族の誰もが下積みにならず、気がねなく自由になれる時間と場所をもとう。また主婦や嫁にも必要な小遣いが与えられ、家族の意見や願いが出せるような雰囲気や家庭の中にもいづもあつたようにしよう。
(農業改良課)

家庭生活を合理的に

- 1 計画性をもつた生活へ。例えば収入・支出の間に均衡のとれた支出計画。長期・短期の生活改善の実行計画、行事予定表をつくらう。
- 2 現金が効果的に使われるように——例えば家計簿の記帳、計画的な買物、共同購入などの上手な買い方をしよう。
- 3 自家生産物を有効に使おう——例えば自家農産物の上手な加工や調理の仕方、衣食住のすべてに工夫を加えよう。

★ 第十五回団体各開催地事務所住所、電話、種目表 ★

開催地事務所	住所	電話	種目表
熊本県事務所	(熊本市行幸町一丁目九番地 県庁内)	代表②—	
開催地事務所	熊本市事務所	直内二七七、四四四	
	八代市事務所	②一七六、五三三	
	荒尾市事務所	②一七六、五三三	
	水俣市事務所	②一七六、五三三	
	人吉市事務所	②一七六、五三三	
	玉名市事務所	②一七六、五三三	
	山鹿市事務所	②一七六、五三三	
	菊池市事務所	②一七六、五三三	
	本渡市事務所	②一七六、五三三	
	宇土市事務所	②一七六、五三三	
	松橋町事務所	②一七六、五三三	
	御船町事務所	②一七六、五三三	
	阿蘇町事務所	②一七六、五三三	
	一の宮町事務所	②一七六、五三三	
	長陽村事務所	②一七六、五三三	
	阿蘇郡事務所	②一七六、五三三	
	上松求麻村事務所	②一七六、五三三	
	百済米村事務所	②一七六、五三三	
	北部村事務所	②一七六、五三三	
	鹿兒島市	②一七六、五三三	
	八代市	②一七六、五三三	
	荒尾市	②一七六、五三三	
	水俣市	②一七六、五三三	
	人吉市	②一七六、五三三	
	玉名市	②一七六、五三三	
	山鹿市	②一七六、五三三	
	菊池市	②一七六、五三三	
	本渡市	②一七六、五三三	
	宇土市	②一七六、五三三	
	松橋町	②一七六、五三三	
	御船町	②一七六、五三三	
	阿蘇町	②一七六、五三三	
	一の宮町	②一七六、五三三	
	長陽村	②一七六、五三三	
	阿蘇郡	②一七六、五三三	
	上松求麻村	②一七六、五三三	
	百済米村	②一七六、五三三	
	北部村	②一七六、五三三	
	鹿兒島市	②一七六、五三三	

山火事を防ごう

★「火入れ」には許可を

森林に害虫がひろがる。山火事が起る。これ程森林所有者にとつて恐いものはない。
戦中戦後の荒れ果てた山々も、その後の努力によつてようやく緑に包まれ、本県の大変な資源となつてきているが、逆に山火事はますます増える傾向にある。過去五カ年間の山火事の発生状況をみると原因は様々であるがなかでも、火入

れ、タバコ、焚火の三つが原因の山火事は合計一九四件で全体の約八割、損害額も合計約二千百万円で全体の約八割を占めている。
時期的にみて、晩秋から翌春にかけてが最も多く発生している。特に春のはじめ頃は原野の「火入れ」が行われる。又造林のための「地ごしらえ」もこの時期である。人々も山野に入る機会が多くなるとお互いにしつかり注意したいもの。林野火災防除協会でも、特に次のような事項を強く望んでいる。
★市町村森林組合と役場へ「火入れ」を行う場合は、森林法により必ず市町村長の火入れ許可を受けてから実施すること。この場合、市町村は現地の状況により必要な指示事項を与えて許可する。特に防火設備、警備員の配置、気象状況を十分検討の上「火入れ」を実施すること。又「火入れ」実施について各部落の掲示板に掲示

するなどの措置をとること。
★一般の皆さんや山仕事の皆さんへ冬はとくに山の中の焚火が多い。延焼しないよう、又火の後始末は厳重に。タバコのすいからも気をつけよう。(治山課)

冬の衛生メモ

餅の知識……☆
正月と餅はつきものだが、餅の成分は殆んど炭水化物で他に蛋白質、脂質が多く含まれている。そのため急速に運動エネルギーとなる。又、餅の消化は一〇〇グラムあたり、ご飯だと二時間かゝるのに対して、二、三〇分早い。私たちが家庭で食べる小餅一つは、大体茶碗一杯のご飯に匹敵する。考えようでは非常に便利だが、よく習慣でおやつ代りに食べる場合があつて、つい沢山食べ過ぎしてしまうものである。餅を食べる時はよ

く加減して食べた方がいい。
冬のたべもの……☆
寒い地方の人は、好んで肉やアルコールを用いるが、これは自然の要求でもある。それは肉やアルコールは体内でよく燃えて熱を出すからである。肉類などに含まれている蛋白質は、自分がよく燃えるだけでなく、他の糖類や脂肪などをよく燃やすのを助けてくれる。又、甘いものや温かいものを食べるのもカロリーを与えるので好ましいわけである。すき焼きなどが冬のたべものとして重宝がられるのもそういう要求からでしょう。(衛生部)

今月の主な行事予定

- 10 昭和35年度派米農業労働者募集開始
・ブラジル移住者出発
- 上旬 小川再生院看護人養成所開所式
・国体報道委員会 国体事務局
・憲法調査会の公聴会 自治会館
・新養蚕集約振興会事業打合せ 県養蚕連
- 11 東光会展(18日まで) 太洋ホール
・建築審査会
- 12 自衛官(二等陸海空士)採用試験 人吉西小学校
・てん菜糖企業可能性調査研究委員会 会議室
- 16 開拓地養蚕経営指導 菊池、球磨県事務所
・たばこ養蚕具協議会 熊飽指導所
・松くい虫冬期駆除命令期間(2月5日まで)
- 17 京都府巡査採用試験(第一次)鎮西高校
- 18 第四次北鮮帰還選出
- 19 林業経営協議会 県森連
- 20 各郡地方BM協体発表大会 各県事務所
- 中旬 求人求職連絡交換会 県庁会議室
- 21 自衛官(二等陸海空士)採用試験 水俣公民館
・危険物安全協会発会式 消防会館
- 22 自衛官(二等陸海空士)採用試験 山鹿市立小学校
- 23 県青年団指導者講習会第三回青研集会(25日まで) 阿蘇観光会館
・自衛官(二等陸海空士)採用試験(24日まで) 八代真心館
・県もみすり包装競技大会 熊本農高
- 24 熊本県巡査採用試験 熊本高校
・自衛官(二等陸海空士)採用試験 本渡北小学校
- 26 自衛官(二等陸海空士)採用試験 御船高校
・同じ(27日まで) 玉名大森会館
- 29 昭和34年度高校教育課程研究協議会 熊高
・青少年映画等専門委員会 県庁会議室
・自衛官(二等陸海空士)採用試験(30日まで) 大津小学校
- 30 産業教育審議会
・主要農作物奨励品種審議会 県農試
・県P連協議会 県立図書館
・温泉審議会 県庁会議室